СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: РАБОЧИЙ ЛИСТ 9А (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 11–11б)

ПРАКТИКА РАДИКАЛЬНОГО ПРИНЯТИЯ

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык дважды и описывайте свой опыт.

Когда вы практиковали этот навык и что вы для этого делали?	Что произошло такого, что вам было сложно принять (если произошло)?	Как долго вы практиковали принятие?	Отметьте до/после применения навыка			Выводы или вопросы по поводу практики навыка
			Принятие (0 —ни в коем случае; 5 — я примирился с этим)	Эмоции		
				Интенсивность отрицательных эмоций (0–100)	Интенсивность положительных эмоций (0–100)	
Рассмотреть причины произошедшего			/	/	/	
			/	/	/	
Принять всем своим естеством			/	/	/	
			/	/	/	
Противоположное действие			/	/	/	
			/	/	/	
Справиться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно			/	/	/	
			/	/	/	
Внимание к телесным ощущениям			/	/	/	
			/	/	/	
Позволить себе горевать			/	/	/	
			/	/	/	
Признать, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить			/	/	/	
			/	/	/	
Взвесить “за” и “против”			/	/	/	
			/	/	/	